

PASAS SIN SEMILLAS

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Las **pasas** se envasan enteras y sueltas.

Presentación/Rendimiento

Las pasas vienen en cajas de 1.33 onzas o en cajas grandes de 15 onzas. Una libra de pasas rinde 12.6 porciones de ¼ taza cada una de fruta seca y 21.4 porciones de ¼ taza de fruta cocida.

Conservación

- Una vez que abra las pasas, guárdelas en el refrigerador.
- Una vez abierta la caja, doble la bolsa interior de polietileno hacia abajo para conservar la humedad del producto. Las pasas deben usarse dentro de los 6 meses de haber abierto la caja.

Usos y sugerencias

- Las pasas vienen listas para el consumo y pueden añadirse a rellenos para emparedados, platillos a base de arroz, rellenos, ensaladas, cereales fríos o calientes, pudines y recetas de repostería.
- Prepare un *trail mix* combinando pasas con cacahuates (maní), semillas de girasol o granola.
- Las pasas conservan la humedad en pasteles y galletas. Las pasas picadas dan un sabor completo a las recetas de repostería. Añada pasas enteras, rebanadas o picadas a panecillos, panes, galletas u otros postres.
- Mézclelas en ensaladas de verduras frescas o de fideos.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Preparación/Cocción

- Para picarlas con mayor facilidad, use un cuchillo o una cuchilla aceitados.
- Las pasas pueden usarse secas. Cuando la receta pida pasas hidratadas, cubra la cantidad de pasas que necesite con agua caliente de caño (grifo) y déjelas remojar de 2 a 5 minutos. Si se remojan más tiempo, perderán parte del sabor y de los nutrientes. Escúrralas bien antes de utilizarlas.
- Las pasas se congelan sin dificultad alguna y se descongelan rápidamente.

Información de nutrición

- Las **pasas** tienen un bajo contenido de grasa y sodio, pero un alto contenido de carbohidratos lo que las convierte en un práctico bocadillo lleno de energía.
- ¼ taza de pasas secas crudas equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción ¼ taza (36 g) de pasas crudas	
Cantidad por porción	
Calorías	108
Cal. de grasa	1
% Valor diario*	
Grasa total	0.1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	4 mg
Carbohidratos totales	28 g
Fibra dietética	1 g
Proteína	1 g
Vitamina A	0%
Calcio	1%
Vitamina C	1%
Hierro	1%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Ensalada de brócoli con pasas

- 1 cabeza de brócoli grande lavada y limpia
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de pasas
- ½ taza de pecanas o nueces picadas (opcional)
- ½ libra de tocino frito, crocante y desmenuzado (opcional)
- ¾ taza de mayonesa baja en grasa
- 2 cdas. de vinagre
- ½ taza de azúcar

Receta cortesía de yumyum.com

1. Corte el brócoli en ramilletes pequeños y los tallos en piezas de ½ pulg.
2. Combine el brócoli con la cebolla, las pasas, las nueces (opcional) y el tocino (opcional).
3. En un tazón pequeño, prepare el aliño con la mayonesa, el vinagre y el azúcar.
4. Vierta el aliño sobre el brócoli.
5. Cubra el brócoli y refrigérelolo hasta el día siguiente para que se ablande.
6. Mezcle antes de servir.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de ensalada de brócoli con pasas:

Calorías	182	Colesterol	0 mg	Azúcar	20 g	Calcio	49 mg
Calorías de grasa	70	Sodio	189 mg	Proteína	3 g	Hierro	1.0 mg
Grasa total	7.8 g	Carbohidratos totales	27 g	Vitamina A	131 RE		
Grasa saturada	1.5 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	80 mg		

Tarta invertida de manzana con pasas

- 6 tazas manzanas peladas y rebanadas
- 1½ tazas de pasas
- ½ cda. de canela
- ¾ taza de azúcar dividida
- 3 cdas. de margarina o mantequilla derretida

- 1 masa para pie sin hornear

Receta cortesía de California Raisin Marketing Board (Comité de mercadeo de la pasa de California)

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. En un tazón pequeño, combine las manzanas con las pasas, la canela y ¼ taza de azúcar. Mezcle para recubrir las manzanas.
3. Con la margarina derretida, engrase el interior de un plato para pie o una cacerola.
4. En el fondo del plato, espolvoree ¼ taza de azúcar.
5. Distribuya el preparado de manzana con pasas sobre el azúcar.
6. Espolvoree ¼ taza de azúcar sobre la fruta.
7. Coloque la masa para pie sobre las manzanas, doblando los bordes sobre las manzanas.
8. Lleve al horno por 25 minutos.
9. Cubra holgadamente la masa con papel de aluminio y hornee el pie 25 minutos más.
10. Coloque un plato para servir invertido sobre el plato del pie y voltee el pie de inmediato sobre el plato para servir.
11. Sirva caliente con yogur congelado.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de tarta de manzana con pasas:

Calorías	383	Colesterol	0 mg	Azúcar	50 g	Calcio	23 mg
Calorías de grasa	114	Sodio	101 mg	Proteína	2 g	Hierro	1.3 mg
Grasa total	12.6 g	Carbohidratos totales	69 g	Vitamina A	33 RE		
Grasa saturada	3.3 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	5 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.